

FICHE JUDO NIVEAU 2

Compétence attendue :

S'engager dans un rapport d'opposition, dans le cadre d'un affrontement équilibré n'excédant pas 2' permettant l'exploitation des principes d'action-réaction, en préservant l'intégrité affective et physique des deux protagonistes. Assurer le suivi et l'arbitrage de l'affrontement en utilisant un règlement codifié.

CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p><u>1/ Règlement adapté :</u></p> <p>La tenue, le rituel et la saisie sont des éléments déjà acquis. Rôles : passage du duo au duel en élevant le niveau d'opposition ou en le thématissant Sécurité : éléments du niveau 1 et connaissance des risques inhérents à une situation ou une technique (s'arrêter sur une technique mal effectuée) Avantage : différenciation de trois types d'avantages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le yuko, petit avantage, attribué au sol pour un osaekomi (immobilisation) dès 5'' à 14'' ou debout pour un chute de côté ou sur les fesses. • Le Waza-Ari attribué au sol pour un oasekomi de 15'' à 19'' et debout sur une projection sur le dos à laquelle il manque un élément du Ippon. • Le ippon est attribué pour une immobilisation de 20'' ou une projection sur le dos avec force, vitesse et contrôle <p>Pénalités : Deux familles de fautes restent, la pénalité reste éducative Conduite d'un combat : Connaissance en sus des termes « sonomama » (ne bougez plus), « yoshi » (reprenez), « Waza-Ari » (avantage intermédiaire)</p> <p><u>2/ Principes d'efficacité :</u></p> <p>Approfondissement des principes du niveau 1</p> <p>Construction du système d'attaque de « tori » : <i>Debout :</i> - passage à des attaques de jambes et de hanches sur un appui (fauchage). Proposition d'attaques d'épaules sur deux appuis</p> <p style="padding-left: 40px;">- Mise en œuvre du principe d'actions-réaction-action par la mise en place de la notion d'enchaînement de deux techniques combinées</p> <p><i>Au sol</i> reprise d'initiative (passer de dominé à dominant)</p> <p>Construction du système de défense de « uké » <i>Debout :</i> mise en place de l'esquive et du blocage. <i>Au sol :</i> connaissance des trois différentes sorties d'immobilisations (saisie d'une jambe ou retournement de l'adversaire, mise à plat ventre)</p>	<p><u>Debout :</u></p> <p>Se servir de la saisie pour prendre des informations sur l'état du partenaire et ses intentions Se déplacer dans toutes les directions en utilisant des pas glissés (tsugi-ashi et tai-sabaki) et en effectuant des changements de rythme pour créer le déséquilibre de l'adversaire (pousser, tirer, tourner). Déséquilibrer son adversaire en effectuant une action tonique ou une technique dans une direction afin de provoquer une réaction opposée (avant-arrière ou arrière-avant). Se placer en lançant une attaque directe en fonction du déséquilibre créé Rechercher une forme d'entrée « tsukuri » préférentielle sur une technique avant et sur une technique arrière Projeter en recherchant la rotation du partenaire autour de l'axe des épaules, des hanches, ou des jambes. Savoir esquiver et /ou bloquer une attaque de son adversaire (surpasser en s'éloignant de l'attaquant et en maintenant un corps droit, une saisie ferme avec des bras non tendus, bloquer en abaissant son centre de gravité et en rapprochant son bassin : position « gigo-tai » dans le but de rompre son équilibre Enchaîner deux techniques complémentaires en fonction de la réaction de son adversaire (Ex : Harai goshi / O soto gari) Maitriser les chutes sur l'avant ou sur l'arrière</p> <p><u>Liaison debout-sol :</u></p> <p>Pour l'attaquant : Enchaîner en immobilisant directement ou en gardant un contrôle permanent sur l'adversaire Pour le défenseur : Réagir de manière tonique dès l'impact au sol en recherchant une position de fermeture ou de contre-attaque</p> <p><u>Sol :</u></p> <p>Etre mobile pour déséquilibrer son adversaire en supprimant au moins deux appuis. Conserver le contrôle de son adversaire lors du retournement. Immobiliser son adversaire en maintenant un contrôle ferme par un contact poitrine-poitrine en abaissant son propre centre de gravité et en élargissant son polygone de sustentation. Réagir par rapport aux réactions de l'adversaire et alterner les contrôles en shio (ventral) et gesa (costal). Reprendre l'initiative (principes de sortie d'immobilisation : crocheter une jambe, « langouste », ponter)</p>	<p>Accepte certaines valeurs et situations perturbantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'erreur et les remarques des partenaires-observateurs • la défaite • Respecte l'adversaire • Respecte les règles d'hygiène corporelle. • Respecte les lieux, le matériel et les autres. <p>Peut s'arrêter dans son attaque face à des réactions entraînant un risque (bras tendu pour éviter la chute)</p> <p>Est à l'écoute de son corps et de son partenaire</p> <p>Adapte le niveau d'opposition à l'adversaire (état affectif, technique)</p> <p>Assure le rôle de « pareur » quand un couple est au sol au milieu des autres en protégeant la tête prioritairement</p> <p>Arbitre en dirigeant le combat via des ordres sûrs, un déplacement assuré, par le respect des valeurs annoncées et en se faisant respecter des combattants <i>Capa</i></p> <p>Sait gérer les différents rôles d'arbitre, secrétaire, pareur, combattant, dans un tournoi en poule</p>

Liens avec le socle commun :

Compétence 1 : Par la capacité à justifier les propositions sur les situations ou lors des échanges entre partenaires par des argumentaires construits

Compétence 3 : Par l'utilisation des critères de réussite qualitatifs et quantitatifs de plus en plus précis

Compétence 6 : Par l'alternance des rôles : partenaire, adversaire, arbitre, observateur...

Compétence 7 : Grâce aux retours intrinsèques et extrinsèques sur l'utilisation de son corps et les effets sur soi et sur l'environnement (humain et physique)